

Razem damy radę

Szerząca się po całym świecie pandemia zachorowań na COVID-19 dla nikogo z nas nie zostaje obojętna. Poczucie niepokoju i bezradności wzmagają w nas doniesienia prasy i mediów. Nikt nie był przygotowany do zmierzenia się fizycznie i psychicznie z takim obciążeniem. Jest to normalne i nie czujmy się z tego powodu gorsi czy też słabsi od innych. Jak poradzić sobie z lękiem i obawami dotyczącymi zdrowia naszego i bliskich? Jak odnaleźć się w nowej rzeczywistości?

Drogi Uczniu:

- szukaj pozytywnych stron pozostania w domu na tak długo, możesz spędzić w ten sposób więcej czasu ze swoim rodzeństwem, częściej porozmawiać ze swoimi rodzicami, dziadkami;
- rozmawiaj z innymi o swoich uczuciach i lękach, kontakt z drugą osobą w sytuacjach, kiedy czujemy, że otaczają nas złe myśli bywa naprawdę zbawienny, nie chodzi tutaj o złote rady, lecz o sam fakt odciążenia siebie od złych myśli;
- nadal utrzymuj kontakty z kolegami, nauczycielami i innymi osobami, których brakuje ci ze względu na tymczasowe nieuczęszczanie do szkoły; istnieją przecież komunikatory, portale, dzięki którym nadal możesz być z nimi w kontakcie;
- pamiętaj o aktywności fizycznej- chwila ćwiczeń, jogi, tańca w rytmie ulubionej muzyki jest doskonałym sposobem na przegnanie niepokojących myśli, a jednocześnie ma pozytywny wpływ na Twoje zdrowie, tym bardziej, że teraz znaczną część doby spędzasz na siedząco;
- poszukaj dla siebie nowych pasji i zainteresowań- może polubisz wirtualne spacery po muzeach czy galeriach sztuki, albo internetowe kursy rysowania czy naukę hiszpańskich słówek z jakąś ciekawą aplikacją?
- dbaj o odpowiednią ilość snu, przed zaśnięciem przewietrz pokój, poczytaj przez pół godziny ulubioną książkę, to pomoże się wyciszyć i przygotować na wypoczynek;
- po każdym dniu, przed snem staraj się przypomnieć trzy rzeczy, które tego dnia były dla Ciebie miłe, mogą to być drobiazgi np. rozmowa z kolegą, czy gra planszowa z rodzicami, ważne, aby się tym cieszyć;
- ogranicz oglądanie lub słuchanie informacji w mediach.

Drogi Rodzicu:

- nie bój się rozmawiać z dzieckiem o bieżącej sytuacji na świecie, staraj się rzeczowo odpowiadać na pytania swojej pociechy, nie udawaj, że nic się nie dzieje; (<https://swps.pl/stefa-psyche/blog/relacje/21383-koronawirus-jak-rozmawiac-z-dziecmi-i-wspierac-je-w-tym-czasie>)
- zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa, wyjaśnij, że w przypadku zakażenia, dzieci przechodzą je łagodnie i często bezobjawowo;

- przypominaj o przestrzeganiu zasad higieny i konieczności ograniczenia kontaktu fizycznego z innymi;
- dbaj o regularność posiłków i zróżnicowaną dietę dziecka, bogatą w witaminy, które pomogą uniknąć infekcji i wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego, wspólne przygotowywanie zdrowych posiłkach może być świetnym sposobem na rodzinne popołudnie;
- poświęć czas na lepsze poznawanie swojego dziecka, rozmawiaj z nim o jego zainteresowaniach, planach, wspólnie oglądajcie wasze ulubione programy, filmy, grajcie w gry, wypełniajcie domowe obowiązki, wygłupiajcie się; (oto garść pomysłów na początek: <https://rodzicowo.pl/artykuly/co-robic-z-dzieckiem-w-domu-100-pomyslow-na-zabawy/>)
- ustal z dzieckiem harmonogram dnia, określając w nim czas poświęcony na naukę i odpoczynek; potraktuj to jako małą lekcję odpowiedzialności i samoorganizacji dla własnego dziecka (przecież to cenne umiejętności, przydatne w dorosłym życiu);
- wspieraj dziecko w wypełnianiu obowiązków szkolnych, zapewnij mu wygodne i odpowiednio przystosowane miejsce do pracy;
- nie bój się szukać wsparcia u wychowawcy/ pedagoga szkolnego, te osobą zawsze są chętnie udzielić ci pomocy.

Drogi nauczycielu:

- rozmawiaj ze swoimi uczniami nie tylko o tematyce prowadzonych przez siebie lekcji, szczególnie w dobie cyfrowego kontaktu okazuj im zainteresowanie, nie bój się przyznać, że też brakuje ci ich opowieści pełnych emocji, uśmiechów, wymiany zdań;
- racjonalnie przydzielaj materiał do pracy, dbaj o jego różnorodność;
- pamiętaj o tym, aby dawać uczniom przykład, iż należy szanować własne zdrowie (dotyczy to zasad higieny, odżywiania, ale także odpowiedniej ilości przerw podczas pracy czy ograniczania ilości godzin spędzanych przed ekranem monitora);
- przypominaj i upewniasz uczniów w przekonaniu, że zawsze mogą liczyć na twoje wsparcie, zarówno wtedy, kiedy nie wiedzą jak rozwiązać zadanie, ale także wtedy, gdy chcą zwyczajnie porozmawiać o swoich wątpliwościach, przeżyciach.
- znajdź czas dla swoich najbliższych i chociaż to trudne podczas pracy zdalnej, rozgraniczaj czas „służbowy” i prywatny;
- bądź dobrej myśli i zarażaj tym innych;-)

Źródła:

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/jak-radzie-sobie-z-lekiem-przed-koronawirusem,6779,n,192>

<https://zst.nowotarski.edu.pl/jak-sobie-radzi%C4%87-z-1%C4%99kiem-przed-koronawirusem.html>

(<https://swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21383-koronawirus-jak-rozmawiac-z-dziecmi-i-wspierac-je-w-tym-czasie>)

<https://rodzicowo.pl/artykuly/co-robic-z-dzieckiem-w-domu-100-pomyslow-na-zabawy/>